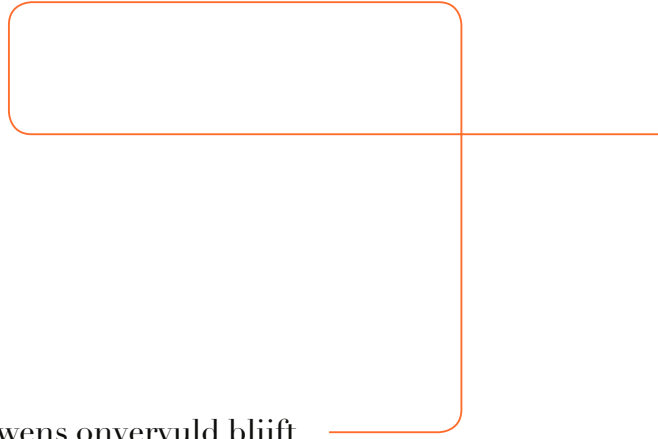
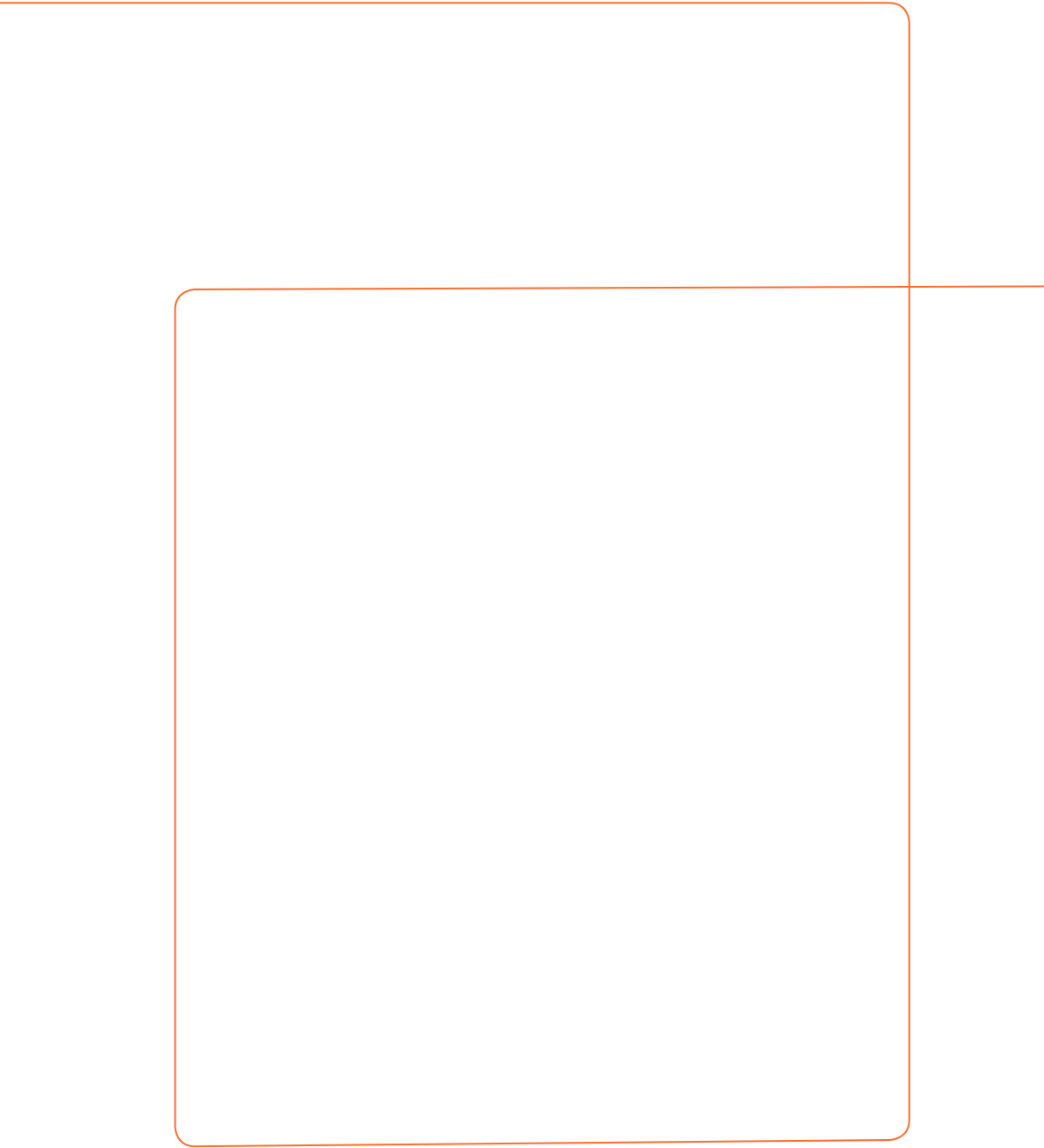


Als je kinderwens on vervuld blijft





Shanti Van Genechten  
en Lode Godderis

Als je  
kinderwens  
onvervuld  
blijft



# Inhoud

---

	Woord vooraf	7
<b>1</b>	<b>Je kinderwens</b>	9
	Als kinderen krijgen niet vanzelfsprekend is	15
	Je imaginaire kind	20
	Wat als je kinderwens je leven begint te overheersen?	25
	Kinderwens in verschillende culturen en religies	27
<b>2</b>	<b>Je kinderwens als bron van stress en onzekerheid</b>	31
	Fertiliteit en stress	33
	Draagkracht en draaglast	43
	Omgaan met stress bij fertiliteitsproblemen	63
<b>3</b>	<b>Hoe beïnvloedt je kinderwens je leven?</b>	81
	Impact op je algemeen welzijn	83
	Impact op je lichamelijk welzijn	86
	Impact op je sociaal welzijn	89
	Impact op je financieel welzijn	100
	Impact op je relationeel en seksueel welzijn	101
<b>4</b>	<b>Werk en fertiliteit</b>	113
	Impact op je werksituatie	115
	De impact van werk op je fertiliteit	125
<b>5</b>	<b>Niet-traditionele vormen van ouderschap</b>	135
	Alleenstaande moeders	139
	Alleenstaande vaders	156
	Twee mama's	174
	Twee papa's	178

<b>6</b>	<b>Andere wegen naar ouderschap</b>	181
	Het beslissingsproces	188
	Keuzehulp bij het beslissingsproces	192
	Ouderschap via de zorg van een kind van iemand anders	198
<b>7</b>	<b>Afscheid nemen en rouwen</b>	211
	Rouwen en verdriet overleven	215
	Rouw en hechting	227
	Culturele verschillen	233
	Ongewild kinderloos blijven	235
	Schaduwverdriet	242
	Blijvende nazorg	248
<b>8</b>	<b>Kinderwens en kanker</b>	249
<b>9</b>	<b>Het Kinderwens ExpertiseNetwerk</b>	255
	Wie zijn we?	260
	Ons aanbod	260
	Het kwaliteitslabel voor veilige kindwenszorg	261
	Meer lezen of kijken?	262
	Referenties	263

## Woord vooraf

---

In je dromen zag je je kind al rondhuppelen door de kamer en, oh, wat leek het zo sprekend op jou. In je gedachten was je volop bezig met hoe je de opvoeding zou willen vormgeven en wilde je zo graag je kennis doorgeven, maar tot op heden blijft je kinderwens onvervuld. De redenen hiervoor kunnen heel uiteenlopend zijn: soms komt de ware liefde niet voorbij, doet de natuur niet mee of staat een andere oorzaak de vervulling van je kinderwens in de weg. Een onvervulde kinderwens kruipt heel dicht op je huid, je identiteit, je status en je relatie(s).

Wanneer je dit boek leest, ben je of ken je hoogstwaarschijnlijk een kinderwensouder en ervaar je heel veel emoties. Het feit dat je geen controle hebt over de toekomst, kan je onzeker maken en is voor velen een bron van stress en angst. Dit boek is er voor jou en iedereen die een kindje wil, maar bij wie het niet meteen lukt om dit te realiseren. Maar ook voor de vrienden, familie, zorgverleners en brede omgeving om beter de gevoelens die gepaard gaan met wensouderschap te begrijpen.

We willen zowel vrouwen als mannen, in ongeacht welke context, de nodige handvatten aanreiken om met deze rollercoaster van emoties om te gaan. Geen twee verhalen zijn gelijk en daarom hebben we zo veel mogelijk de verschillende ervaringen van kinderwensouders verweven in dit boek. Hoe je dit traject beleeft, is echter heel persoonlijk en sterk afhankelijk van je eigen persoonlijkheidsstijl, de intensiteit van je kinderwens, maar ook de fase van het traject waarin je je bevindt. Naarmate de tijd verstrijkt, wordt je kinderwens misschien dwingender en kan je sociale en biologische klok oorverdovend luid gaan tikken of juist meer op de achtergrond komen. De weg kan soms eenzaam voelen, maar weet dat je niet alleen staat. We willen je graag de

nodige wegwijzers aanbieden zodat je meer vat kunt krijgen op je persoonlijke kinderwenstraject.

In dit boek bundelden we ruim tien jaar ervaring in het begeleiden van kinderwensouders (V, M, X) via het Kinderwens Expertise Netwerk (K-E-N). We hebben de vele verhalen van de kinderwensouders die we in de afgelopen jaren hebben mogen begeleiden, verwerkt en verrijkt met inzichten uit de wetenschap en onze eigen expertise. We zijn heel blij dat we die kennis vandaag met je mogen delen.

*Shanti Van Genechten & Lode Godderis*



DEEL 1

# Je kinderwens

Kijk me aan, raak me aan.  
Hoe zie jij dit verder gaan?  
Hij veegt de tranen van mijn wang...  
Ga niet weg, blijf bij mij.  
Een kinderwens gaat nooit voorbij...  
Het is misschien nog niet te laat?!  
Muren en bomen da's waarmee ik praat...

— Tom Vos & Nasrien Cnops, *Kijk me aan*  
voor Kinderwens ExpertiseNetwerk



Mama worden is altijd een droom voor me geweest. Als jong meisje ging ik liever babysitten op de kindjes van de burens in plaats van uit te gaan met mijn vriendinnen. Toen ik twintig was, werd ik verliefd op een jongen, hij bleek helemaal geen kinderwens te hebben, maar ik dacht dat dit na verloop van tijd zeker zou veranderen. Na zeven jaar samen zijn kreeg ik heel wat vragen van mensen uit mijn omgeving wanneer we nu eindelijk eens aan kinderen zouden beginnen. Mijn toenmalige vriend bleek nog steeds geen kinderen te willen en helaas liep onze relatie op de klippen door de hoge druk van mijn kinderwens. Ik had het gevoel dat heel mijn leven on hold had gestaan en dat ik mijn eigen dromen had weggecijferd voor hem. Ik gaf mij nog tot mijn vijfendertigste en dan zou ik in mijn eentje mijn droom nastreven als alleenstaande moeder. Welgeteld een week voor mijn vijfendertigste verjaardag ontmoette ik mijn prins op het witte paard – beiden hadden we een grote kinderwens. Eindelijk kon ik nu de weg naar het ouderschap betreden.

**SOPHIE, 36 JAAR**

Er bestaat een groot aantal redenen waarom je een kinderwens kunt hebben: misschien zie je dit als een belangrijk levensdoel, een oerinstinct, een vurig verlangen van jezelf om je leven compleet te maken of als de ultieme verbinding met je partner. In bepaalde culturen betekent het hebben van kinderen een zekerheid dat er op je oude dag voor je zal worden gezorgd.

Het moment waarop deze existentiële vraag over je kinderwens in je leven aan de orde komt, kan heel verschillend zijn. Al heel vroeg in je jeugd, als jongvolwassene of als je al een eind over de dertig bent. Al sinds je prille jeugd kun je het gevoel hebben dat je later graag kinderen zou willen, dit zie je vaak aan de manier waarop je zorgt voor een pop, zus of broertje of in de omgang met jonge kinderen in je omgeving. Voor anderen kan het zijn dat de kinderwens juist ver in de toekomst ligt en naarmate

de leeftijd vordert dan toch plotseling opkomt. Voor sommigen komt deze kinderwens misschien nooit.

We zien vaak dat vrouwen het krijgen van kinderen zien als een bevestiging van hun vrouw-zijn. Ze willen zorgen voor hun kroost. Anderen willen heel graag leven voelen groeien in hun buik en volop zwanger zijn, en ook trots zijn op die dikke buik waarmee ze de mooiste zwangerschapskleding kunnen showen aan hun vriendinnen. Eindelijk kunnen meepraten met collega's op het werk tijdens de middagpauze of aan de schoolpoort hun bezorgdheden delen over het ouderschap is voor hen een enorme belangrijke sociale factor in hun leven: ze krijgen zo eindelijk het gevoel erbij te horen.

Mannen kijken er vooral naar uit om hun familielijn voort te zetten en naast hun genen ook hun kennis, vaardigheden en waarden door te geven aan hun kinderen. Hoewel de motieven voor het krijgen van kinderen dus nogal variëren, geeft het ouderschap aan zowel mannen als vrouwen een bepaalde status of identiteit aan zichzelf maar ook aan hun rol in onze maatschappij.

Behalve je eigen biologische klok kan ook je omgeving ervoor zorgen dat je kinderwens wordt aangewakkerd. Je zou dan kunnen spreken van de 'sociale klok'. Maatschappelijk gezien is kinderen krijgen een logische stap op een bepaald moment in het leven. Tijdens de jongvolwassenheid informeren mensen in je omgeving naar jouw liefdesleven en als je al een tijdje met een partner samen bent, is de volgende vraag wanneer je gaat trouwen of samenwonen. Kort daarna komt dan als snel de volgende vraag: en kinderen?

Ouders, familie en vrienden informeren soms voorzichtig en omzichtig, maar soms ook heel direct naar het moment waarop je aan kinderen denkt te beginnen. Mensen in jouw omgeving verwachten als het ware dat je kinderen zult krijgen. Belangrijk bij dit alles is dat je kinderwens een wens van jezelf is en niet de verwachting van anderen die zij op jou weerspiegelen. Als er om

de een of andere reden dan toch geen kinderen in het plaatje verschijnen, ervaren velen een hoge sociale druk om zich hiervoor als het ware te (moeten) verantwoorden. Vanaf de leeftijd van 35 jaar doet zich dan geleidelijk het omgekeerde voor: je omgeving zwijgt en informeert niet meer naar je kinderwens.

Nu je dit boek leest, vermoeden we dat je al een tijdje in een kinderwenstraject zit. Voordat we concreet van start gaan en ingaan op hoe je tijdens dat traject verschillende externe en interne hulpbronnen kunt aanboren, willen we eerst even stilstaan bij de oorsprong van jouw kinderwens: waarom wil jij kinderen? Het antwoord op die vraag is natuurlijk heel persoonlijk en niet altijd gemakkelijk onder woorden te brengen. Voor kinderwensouders is hun wens vaak heel diepgeworteld, en voelt deze aan als een soort intuïtief oerinstinct.

Zoals je misschien al was opgevallen, gebruiken we in dit boek het woord 'kinderwensouder' voor iedereen (M, V, X) met een kinderwens. Voor kinderwensouders voelt het alsof hun leven niet compleet zal zijn zonder kind. Enkelen van hen ervaren dat hun verlangen om moeder of vader te worden na een tijdje zelfs zo groot is dat het hun leven beheerst en dat zo de kinderwens vaak onbewust een obsessief, dwingend karakter aanneemt. We komen hier verderop in dit hoofdstuk op terug.

**HANDEVAT.**

## Jouw kinderwens

Laat ons eventjes stilstaan bij de thema's 'ouderschap' en 'kinderwens' om voor jezelf een aantal dingen helder te krijgen. Vooral de reflectie hoe je naar dingen kijkt, kan heel wat inzichten geven in de gevoelens over je kinderwens.

Probeer drie redenen te benoemen waarom jij kinderen wilt.

---

---

---

Wanneer is je kinderwens ontstaan?

---

---

Wat betekent ouderschap voor jou, hoe denk jij over de opvoeding van kinderen?

---

---

---

Welke normen en waarden wil jij meegeven als ouder, en waarom is dit belangrijk voor je?

---

---

---

Als je een partner hebt, hoe zie je hem of haar als ouder?

---

---

---

## Als kinderen krijgen niet vanzelfsprekend is

---

Ik was 35 jaar en ik geloofde heel sterk in het concept 'huis-je-tuintje-boompje-kindje-beestje'. Drie weken na mijn verjaardag stapte ik in het huwelijksbootje en ons huisje was bijna klaar. We bouwden ons huis in functie van onze kinderwens en het bevatte dus drie kinderkamers. Ik stopte met de pil en die eerste maanden was het pure fun en heel spannend om te vrijen. Maar naarmate de maanden verstreken, ervoeren we steeds meer spanningen omdat het voelde alsof we het telkens 'moesten doen' op vruchtbare momenten. Voor we het wisten, waren we bijna een jaar verder. Op een gegeven moment merkten we dat het ons gewoon niet meer lukte en toen laaide de spanning nog hoger op. Ik werd ook heel emotioneel van al die geboortekaartjes in mijn brievenbus. Op een dag kreeg ik van mijn zus het adres van een kinderwenshuis en ik besloot om daar maar eens langs te gaan. In dat kinderwenshuis kon ik terecht om over mijn emoties te praten en de gevoelens die er tussen ons als koppel aanwezig waren. Ik werd ook doorverwezen naar een fertilititeitsarts, omdat mijn leeftijd ondertussen een cruciale rol begon te spelen voor onze kinderwens. Deze arts luisterde naar mijn verhaal en plande een groot aantal onderzoeken voor mij en mijn partner. Ik was opgelucht dat ik medisch en psychosociaal werd geholpen.

**SASKIA, 31 JAAR**

Als je aan het begin staat van het vervullen van je kinderwens, krijgt elke vrijpartij met je partner een extra dimensie. Stoppen met de pil kan je als vrouw een heel verrassend gevoel geven, omdat het een heel fijne ontdekking is om te voelen dat je op seksueel gebied alles zoveel intenser beleeft. Je zin in seks kan toenemen door het stoppen van de pil. Het is ook best leuk. Elke maand op het moment waarop je normaal je menstruatie

verwacht, is het spannend afwachten: word ik wel of niet ongesteld? En zo ja, dan is dat niet erg, we proberen gewoon verder.

Maar als het na een tijdje weer niet gelukt is, dan kan de positieve spanning en de zin in seks omslaan in een negatieve spanning en zorgen. Ondanks de gedachte dat je wel snel zwanger zult worden nadat je met voorbehoedsmiddelen gestopt bent, zal het voor de meeste koppels niet dadelijk 'bingo' zijn na de eerste maand. Na twaalf maanden onbeschermd geslachtsverkeer zonder zwanger te zijn is het een goed moment voor een bezoek aan je huisarts, die dan een aantal tests uitvoert. Je ondergaat dan met je partner enkele onderzoeken en de arts bekijkt of jullie het nog wat langer moeten proberen om tot een spontane zwangerschap te komen, of dat er medische hulp moet worden geboden.

Voor iets minder dan de helft van de koppels duurt zwanger worden langer dan verwacht. Hoelang dit duurt, hangt af van je leeftijd: hoe ouder je bent, hoe langer het duurt voordat je zwanger raakt. Vanaf de leeftijd van 35 jaar is dit verschil significant. Bekend is dat 70% van de koppels in goede gezondheid binnen het halfjaar zwanger is.

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) definieert subfertiliteit als 'het ontbreken van conceptie na minimaal twaalf maanden van onbeschermd geslachtsgemeenschap'. Men spreekt van 'verminderde vruchtbaarheid' of 'subfertiliteit' als je na één jaar proberen nog niet zwanger bent, het is dan tijd om een arts te raadplegen. Circa 8 à 10% van de wereldbevolking kampt met fertiliteitsproblemen. De infertiliteitscijfers in de westerse landen liggen tussen 6 en 26,4%. Het is moeilijk om exact te bepalen hoeveel mensen met subfertiliteit kampen, omdat er verschillende definities gehanteerd worden. Vandaar dat de percentages soms wat afwijken afhankelijk van welke bron je raadpleegt. Feit is wel dat het hier niet gaat om uitzonderlijke gevallen: 1 op de 6 koppels ondervindt problemen om kinderen te krijgen.



Als een vrouw na twee jaar nog niet zwanger is, ondanks dat er regelmatig geslachtsgemeenschap zonder gebruik van voorbehoedsmiddelen plaatsvindt, spreekt men van ‘onvruchtbaarheid’ of ‘infertiliteit’. De mogelijke oorzaken zijn divers:

- » 31% problemen met de eisprong;
- » 31% problemen met het zaad;
- » ongeveer 15% stoornissen in de interactie tussen sperma en baarmoederslijmvlies;
- » 16% problemen ter hoogte van de eileiders en de baarmoeder zelf;
- » 4% endometriose.

Misschien lukte het al wel om zwanger te worden, maar maakte je een of meerdere keren een zwangerschapsverlies mee. In dit boek gebruiken we het woord ‘zwangerschapsverlies’ voor vrouwen en mannen die een kindje verliezen voor de 20ste zwangerschapsweek. We gebruiken dus niet het woord ‘miskraam’ omdat dit woord voor veel vrouwen het gevoel van falen geeft, alsof je ‘mis hebt gekraamd’. Alleen al door het woordgebruik aan te passen zul je veel meer een gevoel van erkenning krijgen in deze moeilijke periode.

Zwangerschapsverlies komt vooral frequent voor in het eerste trimester van de zwangerschap. Men schat dat er 35% immunologische en klinisch gediagnosticeerde spontane abortussen voorkomen, wat neerkomt op 350.000 per miljoen concepties. Van alle klinisch erkende zwangerschappen eindigt 15% door zwangerschapsverlies (150.000 per miljoen klinisch erkende zwangerschappen). Ook na zwangerschapsverlies moet je altijd je huisarts bezoeken, zodat die verdere onderzoeken kan plannen. Het risico op zwangerschapsverlies neemt toe met de leeftijd: van 10% bij vrouwen tot 25 jaar tot meer dan 20% bij 35+’ers, vanaf de leeftijd van 40 jaar verhoogt het risico tot ongeveer 50%.

Voordat je naar je huisarts gaat, kan het heel helpend zijn om het consult voor te bereiden door jezelf enkele vragen te stellen. Je antwoorden op deze vragen kunnen bijzonder waardevol zijn om met je huisarts te bespreken.

### Waarom wil je kinderen?

(de meest gegeven antwoorden door kinderwensouders)

- » Omdat het een diepgeworteld verlangen is, moeilijk uit te leggen, maar erg sterk aanwezig
- » Om zin te geven aan mijn leven
- » Om mijn leven (figuurlijk) rijker te maken
- » Omdat ik verlang naar iets blijvends, iets gemeenschappelijks met mijn partner
- » Om onze relatieproblemen op te lossen
- » Om me dichterbij mijn partner te brengen
- » Om iemand te hebben die voor me zorgt wanneer ik oud ben
- » Om het gevoel te hebben dat ik na mijn dood toch zal voortleven via mijn kinderen
- » Om normen, waarden en kennis door te geven
- » Omdat anderen (familie, partner ...) dat van me verwachten
- » Om erbij te horen en te beantwoorden aan het maatschappelijk ideaal (huisje-tuintje-boompje-kindje-beestje)

**HANDVAT.**

## Een checklist voor je afspraak bij de arts

Wanneer ben je gestopt met voorbehoedsmiddelen?

.....  
.....

Heb je een regelmatige cyclus?

.....  
.....

Wanneer ben jij het vruchtbaarst?

.....  
.....

Wanneer en hoe vaak hebben jullie seks?

.....  
.....  
.....

Zijn er in de familie (ook) mensen die moeilijk kinderen kunnen krijgen? Ja/nee

.....  
.....  
.....  
.....

## Je imaginaire kind

---

Ik zag haar al rondhuppelen, dat dochttertje van me, althans in mijn hoofd. Waarom het een meisje is, weet ik niet. Maar ze heeft de looks van mijn vriendin en mijn gekke kuren. In mijn gedachten groeit ze ook op. Dan denk ik: hoe zou ik dit nu aanpakken? Precies dat is zo moeilijk om anderen duidelijk te maken: in mijn hoofd bestaat ze.

JEROEN, 40 JAAR

Misschien heb je als kindersouder al meerdere keren gedroomd over je toekomstige kindje en ook al heel wat gedachten en fantasieën opgebouwd rondom het kindje dat op zich laat wachten. In de psychodynamische literatuur wordt de bundeling van deze gedachten en fantasieën het imaginaire kind genoemd.

Als je in een partnerrelatie zit, kan dit gevoel bij de ene partner sterker aanwezig zijn dan bij de andere. We vinden het vooral belangrijk om de gevoelens hierover te normaliseren, een plekje te geven. Probeer daarom niet de gedachten en gevoelens weg te duwen, maar deel je verhaal of ga ermee aan de slag.

Als je er behoefte aan hebt, durf er dan zeker over te spreken met een vertrouwenspersoon of een hulpverlener. Tijdens onze begeleidingstrajecten met kindersouders gaan we ook, als de behoefte aanwezig is, aan de slag met verschillende creatieve werkvormen om het imaginaire kind vorm te geven. Op deze manier zullen de gevoelens die hieromtrent leven eindelijk bestaansrecht krijgen. Voor sommige kindersouders kan dat essentieel zijn om de nodige erkenning te geven aan het proces dat zich afspeelt wanneer het vervullen van hun kindersouder langer op zich laat wachten dan gepland.

## HANDVAT.

# Het imaginaire kind

Je hebt voor jezelf misschien al vaak een beeld gemaakt van hoe je toekomstige kindje eruit zal zien. In plaats van deze gedachte ver weg te duwen, gaan we even de omgekeerde beweging maken en deze gedachte een moment naar ons toe brengen. Met deze oefening gaan we proberen om een gevoelsmatige voorstelling van je gedroomde kindje te maken. Je imaginaire kind, om je dromen en gevoelens te bundelen en te uiten. We doorlopen hiervoor het volgende driestappenplan.

Stap 1. Reflecteer

Stap 2. Visualiseer

Stap 3. Creëer

### Stap 1. Reflecteer

Heb jij een lievelingsplek?

.....

Heb je enkele sleutelwoorden die voor jou belangrijk zijn?

.....

Wanneer is je verlangen naar kinderen begonnen?

.....

Hoe ziet je kindje eruit in je fantasie of dromen?

.....

.....

Welke dingen wil je zoal samen beleven met je toekomstige kindje?

.....

.....

.....